

Groupe officiel francophone de la Fondation Keshe

La création des GaNS

Version 2024

Module d'initiation n°8 :

Résumé du module n°7

Eau de GaNS, Eau Plasma

Récolte, désalinisation et … stockage

Booster la création de GANS

Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ». Joël Ricard



8-1 Résumé du module n°7



Le cuivre, qui représente le corps physique (en relation avec les interactions de champ), affecte le tissu musculaire et le système nerveux. Le cuivre est responsable de la bonne communication par les nerfs et le cuivre agit comme un désinfectant.

L'eau plasma de CH3 dynamise fortement l'organisme, elle est nutritive.

L'eau du setup a une salinité de 5%, les matériaux doivent être positionnés à une distance de 2 cm minimum par rapport au fond, baignés à 80% de leurs surfaces, et espacés entre eux de quelques centimètres (4 à 7 cm).

La mise en place d'une led verte est nécessaire, un faible courant peut-être utilisé dans le cas de la production de CH3.

GaNS	%	Salinité recommandée	Couleur	Métal nano	Métal	Led
CuO	100	5%	Bleu vert	cuivre & fil cuivre nano	cuivre & fil cuivre	Verte

GaNS	%	Salinité recommandée	Couleur	Métal nano	Métal	Led
CH3	100	5%	Orangé rouille	cuivre & fil cuivre nano	Fer zingué & fil cuivre	Verte



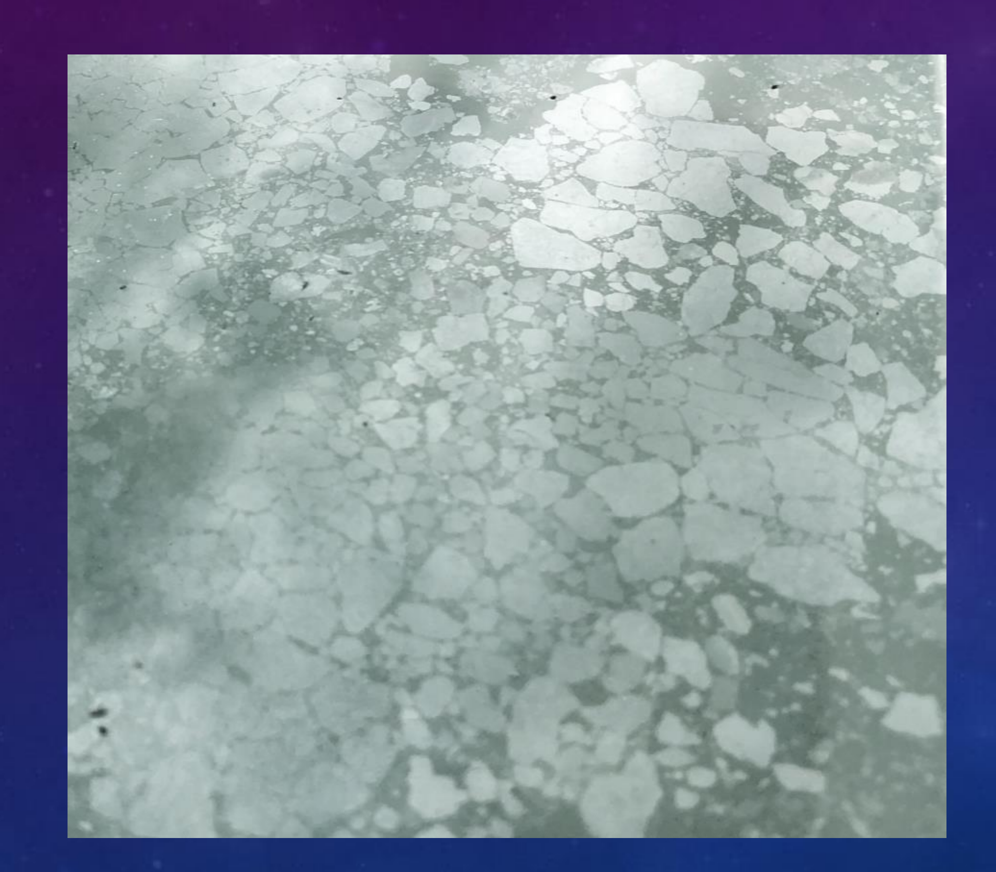
Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ».

8-1 Le GaNS est créé : Récolte des Acides Aminés …

Gants obligatoires

Comment récolter les acides aminés (AA) du GaNS ?

La première chose que vous devez faire après avoir terminé votre production de GaNS, c'est de récolter les acides aminés à la surface, dans le bac du GaNS.



Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ».

8-1 Le GaNS est créé : Récolte des Acides Aminés …

Gants obligatoires

Comment récolter les acides aminés du GaNS ?

L'acide aminé est créé pendant le processus de production du GaNS et flotte à la surface de la solution d'eau salée. Ils ont un aspect et un toucher huileux (ne pas les toucher avec vos mains : si vous les touchez, ils deviennent les vôtres).

Les acides aminés sont organiques. Ils constituent le dénominateur commun entre notre planète Terre et toute l'atmosphère/magnétosphère, ce qui signifie que nous sommes connectés à travers elle.

H
H
N
C
C
O
O
72

Ils sont donc très importants pour la connexion à notre corps et à tout être vivant.

8-1 Le GaNS est créé. Récolte des Acides Aminés …

Gants obligatoires

Comment récolter les acides aminés du GaNS (suite) ?

La couche d'acides aminés, qui flotte à la surface de la solution saline, est assez mince et donc difficile à recueillir. Si vous utilisez une seringue ou un compte-gouttes (pipette), vous recueillerez une certaine quantité d'eau salée en même temps que les acides, mais les acides aminés collent à l’appareil. Il est donc recommandé d'utiliser une petite cuillère ou une tige de verre qui sera facile à rincer, pour faire échapper les AA dans leur récipient.

Touchez les acides exclusivement avec la tige ou la cuillère ; les acides se collent à l'un ou l'autre. Une cuillère en plastique convient très bien et, mieux encore, une cuillère en plastique nano-enduite.

Ou, dans le cas où vous n'avez rien d'autre, vous pouvez aussi utiliser une feuille de carton ou un film plastique. Versez l'acide aminé dans son propre récipient.

Vous pouvez utiliser une seringue avec de l'eau (distillée) pour qu’il se sépare de la cuillère,
ou vous si avez déjà de l'eau dans un verre, vous faites tournoyer la cuillère et les AA vont aller dans l'eau.

8-2 Le GaNS est créé. Stockage des Acides Aminés …

Gants obligatoires

Comment stocker les acides aminés du GaNS ?

Avec la pratique, vous apprendrez à récolter facilement les acides aminés.

CONSERVATION :

Forme liquide : Les acides aminés récoltés sont très bien dans leur récipient fermé hermétiquement, et étiqueté.

A noter que certains AA ne restent pas à la surface du récipient. Ils peuvent descendre et stagner au fond de celui-ci.

Forme solide : Vous pouvez aussi les faire sécher (si vous utilisez un carton pour recueillir les acides, le séchage est une option favorable). Après le séchage, stockez la poudre d'acides aminés dans un petit récipient propre et fermé et étiquetez votre récipient (par exemple, Acides aminés de GaNS CO2).

8-3 Le GaNS est créé. Le dessalage du GaNS …

Gants obligatoires

Le dessalage du GaNS n'est pas obligatoire : il est fonction de sa future utilisation. Le sel est un connecteur et, selon l'utilisation du GANS, une quantité spécifique de sel peut être utile.

Il est important de dessaler le GaNS obtenu pour l'utiliser dans de nombreuses applications, notamment en santé (il sera alors rééquilibré ensuite à 0,9% de salinité) et en agriculture (pour l'arrosage et le trempage des plantes ou des graines).

8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

Gants obligatoires

Le lavage du GaNS n'est pas obligatoire : il est fonction de sa future utilisation. Le sel est un connecteur et, selon l'utilisation du GANS, une quantité spécifique de sel peut être utile.

Il est important de dessaler le GaNS obtenu pour l'utiliser dans de nombreuses applications, notamment en santé (il sera alors rééquilibré ensuite à 0,9% de salinité) et en agriculture (pour l'arrosage et le trempage des plantes ou des graines).

Quelques rappels et notions :

Quand on dit que l'eau est salée à 5%, cela signifie que nous avons mélangé 50 grammes de sel à 1000 grammes d'eau ; soit 50 grammes de sel à 1 litre d'eau.

Pour dessaler l'eau de GaNS, on va progressivement faire chuter la teneur en sel de cette eau en remplaçant une partie de cette eau salée par de l'eau distillée.

Quand on parle de teneur en sel, en reprenant pour exemple l'eau avec 5% de sel, on peut aussi écrire un équivalent de ce pourcentage en l'exprimant en nombre de particules de sel par million de particules d'eau (ppm). Dans le cas des 5%, cela équivaut à avoir 50 000 particules de sel pour 1000 000 particules d'eau.

On va donc chercher à éliminer les 50 000 particules de sel qui sont dans l'eau de GaNS.

8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

Gants obligatoires

Procédé de dessalage (méthode Sandor) :

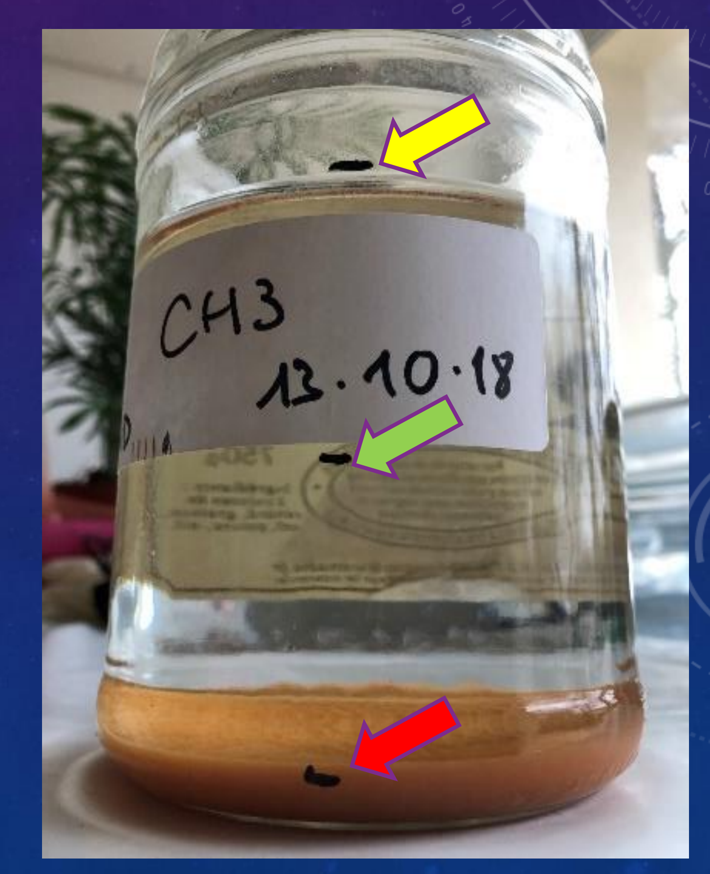
Vous venez de fabriquer votre GaNS. Comme cela a été dit précédemment, vous isolez les acides aminés dans un bocal en verre qui leur est dédié. Il ne reste donc devant vous que le GaNS solide au fond du bocal et son eau de GaNS à dessaler. On peut commencer l'opération de dessalage.

A - Tracez à la main trois traits au feutre indélébile sur le verre du bocal :

1 trait (à la **flèche jaune** sur la photo) qui indique le niveau supérieur de l'eau,

1 trait (à la **flèche rouge** sur la photo) qui indique la limite entre eau et GaNS solide,

1 trait (à la **flèche verte** sur la photo) qui est à la moitié de la distance entre les deux traits précédents (et qui correspond donc à la moitié de la hauteur d'eau).

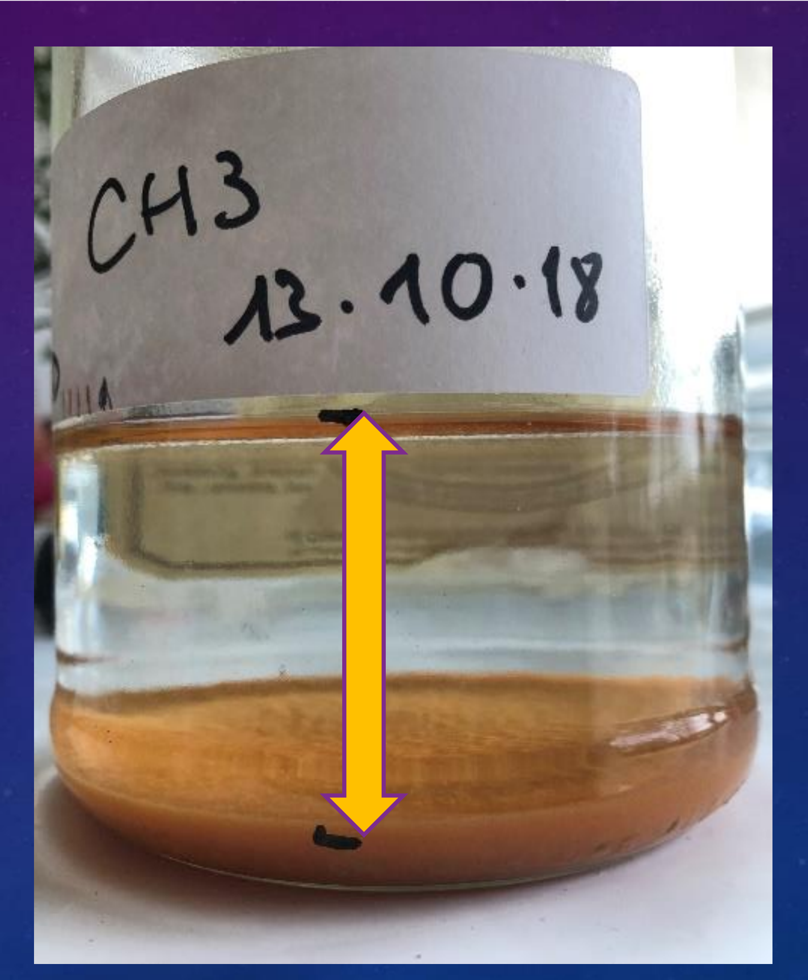


8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

Gants obligatoires

B - Prenez une seringue (neuve et dédiée à cette opération) et prélevez la quantité d'eau entre le trait supérieur (flèche jaune) et le trait qui marque la moitié de la hauteur d'eau (flèche verte) :

Il ne vous reste plus que la moitié de l'eau …

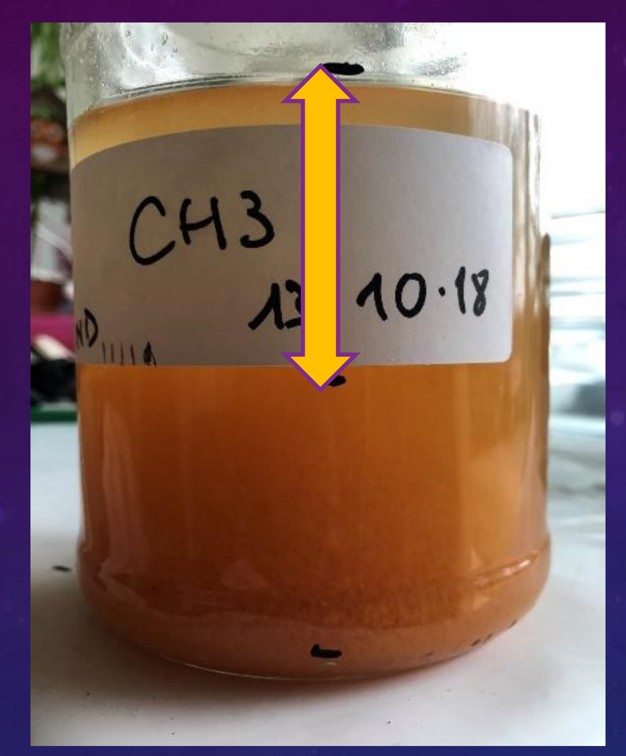


Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ».

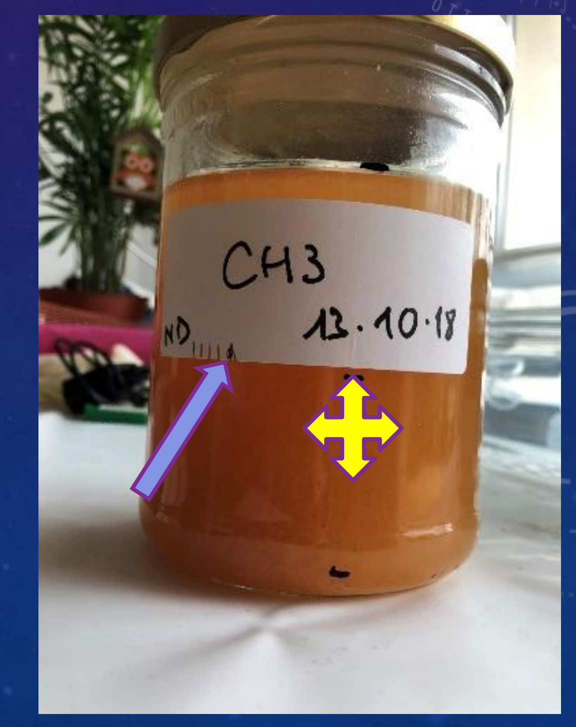
8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

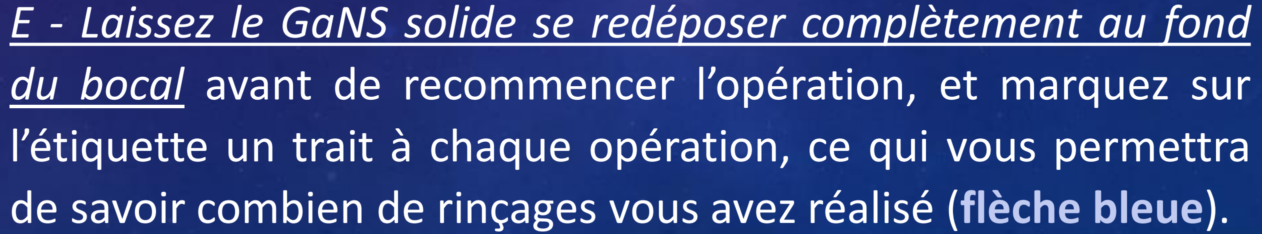
Gants obligatoires

C - Versez de l'eau distillée pour compléter le niveau jusqu'au trait supérieur :



D - Fermez le bocal et secouez énergiquement de manière à rincer le GaNS solide :





E - Laissez le GaNS solide se redéposer complètement au fond du bocal avant de recommencer l'opération, et marquez sur l'étiquette un trait à chaque opération, ce qui vous permettra de savoir combien de rinçages vous avez réalisé (**flèche bleue**).

8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

Gants obligatoires



Calcul du nombre d'opérations de dessalage :

Cette méthode permet de réaliser l'opération sans investir dans un appareil mesurant la salinité. On a vu qu'on pouvait exprimer la teneur en sel en nombre de particules de sel par million de particules d'eau (ppm). Reprenons l'exemple de l'eau avec 5% de sel (GaNS classique).

5% de sel équivaut à avoir 50 000 particules de sel pour 1000 000 particules d'eau.
A chaque opération, on enlève la moitié du volume d'eau salée. Quand on remplace ce que l'on enlevé par de l'eau douce, on divise par deux la teneur en sel. Ainsi :

Après le premier rinçage, la teneur en sel descend à : 50 000 ÷ 2 = 25 000 ppm (soit un taux de salinité de 2,5%)
Après le deuxième rinçage, la teneur en sel descend à : 25 000 ÷ 2 = 12500 ppm (soit un taux de salinité de 1,25%)
Après le troisième rinçage, la teneur en sel descend à : 12 500 ÷ 2 = 6250 ppm (soit un taux de salinité de 0,625%)
Après le quatrième rinçage, la teneur en sel descend à : 6250 ÷ 2 = 3125 ppm (soit un taux de salinité de ~ 0,31%)
Après le cinquième rinçage, la teneur en sel descend à : 3125 ÷ 2 = 1562 ppm (soit un taux de salinité de ~ 0,16%)
Après le sixième rinçage, la teneur en sel descend à : 1562 ÷ 2 = 781 ppm (soit un taux de salinité de ~ 0,08%)
Etc … si on voulait réduire le taux de sel avec une teneur en ppm pratiquement nulle, il faudrait 15 rinçages. Ceci n'a pas de sens et n'est pas nécessaire pour les GaNS classiques, y compris pour les applications de santé pour lesquelles il faudra resaler avec un taux de 0,9% (taux de salinité moyen du corps humain)

8-3 Le GaNS est créé. Lavage du GaNS …

Gants obligatoires



Remarques :

Cette méthode permet de réaliser le dessalage d'un GaNS, et plusieurs remarques détaillées dans le cours de la Fondation doivent être prises en compte :

Pour une eau salée à 5%, il est impératif d'effectuer les opérations 6 fois pour ne plus avoir de sel dans l'eau,

Il est préférable de limiter le volume d'eau salée initial, pour éviter de dépenser trop d'eau distillée, et le procédé est long dans tous les cas.

L'eau salée que vous évacuez à la seringue peut être réutilisée pour fabriquer un nouveau GaNS de même nature que le précédent, bien sûr (présence des champs).

Si vous utilisez une eau plasma pour la santé, il est impératif de dessaler complètement le GaNS et de lui redonner ensuite une salinité comparable à celle du corps humain (0,9%).

8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Définition de l'Eau de GaNS (Wiki Fondation Keshe) :

Dans un bocal de stockage en verre, c'est l'eau claire qui est au dessus du GaNS solide, salée ou dessalée.



Eau de GaNS

On laisse l'eau salée ou on dessale l'eau de GaNS en fonction de l'utilisation.

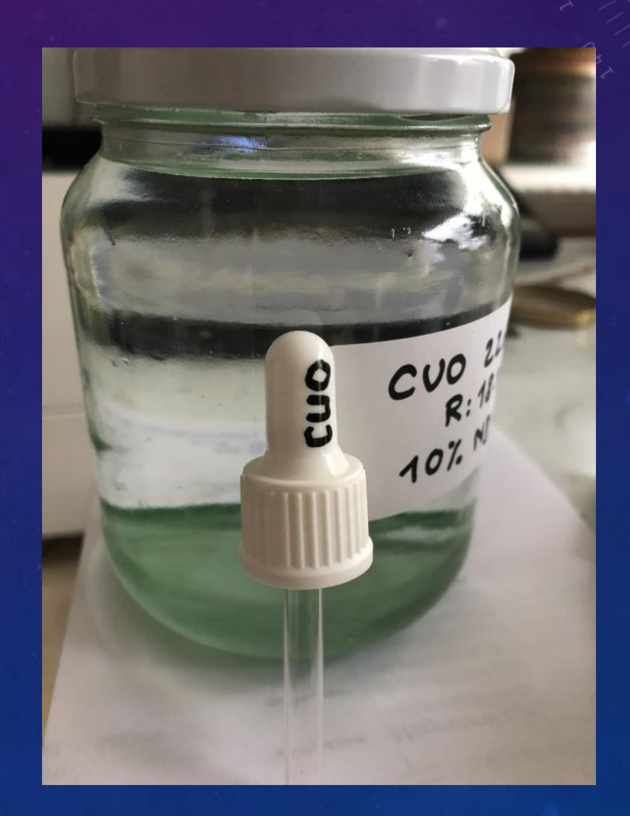
8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Définition de l'Eau Plasma de GaNS (d'après le Wiki Fondation Keshe) :

C'est de l'eau distillée à laquelle on a ajouté quelques gouttes d'eau de GaNS.







8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

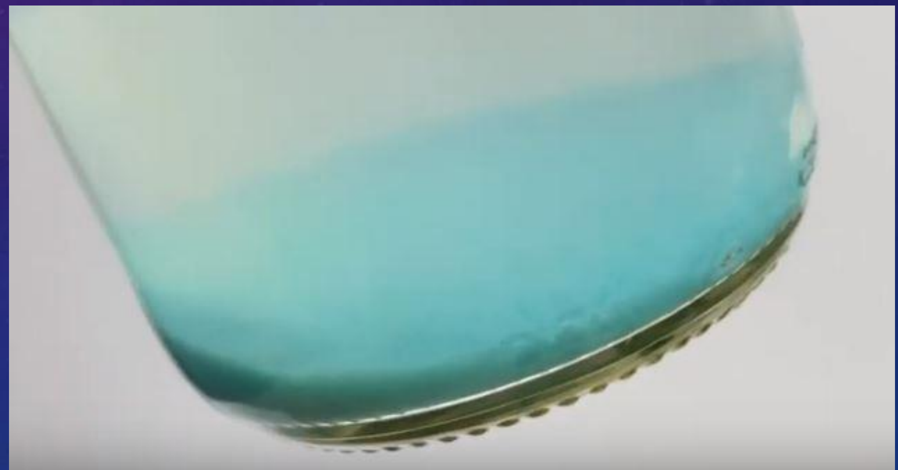
Gants obligatoires

Comment fabriquer de l'eau GaNS ?

Après avoir été lavé (si nécessaire), le GaNS peut être stocké dans de l'eau distillée.

En agitant le récipient, le GaNS se mélange à l'eau distillée.

Selon le GaNS, il se dépose plus ou moins vite au fond du récipient. Il est conseillé d'attendre 24 heures pour un bon décantage.



Ainsi, le GaNS a le temps de se déposer : l'intensité du champ magnétique et gravitationnel du GaNS sera transférée dans l'eau distillée, selon l'intensité du champ du GaNS qui a été créé.

8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Gants obligatoires

Comment fabriquer de l'eau GaNS (suite)?

L'eau distillée (l'eau qui se trouve au-dessus du GaNS dans le bocal) a été plasmatisée avec l'intensité du champ du GaNS et ce plasma peut être utilisé pour diverses applications.

Lorsque vous retirez de l'eau de GaNS du récipient de stockage du GaNS à des fins d'application, assurez-vous que vous prenez UNIQUEMENT l'eau claire du récipient.

NE PAS prélever de sédiment de GaNS du conteneur, sauf si vous en avez besoin pour une application spécifique.

Chaque fois que vous retirez de l'eau GaNS claire du conteneur, versez de l'eau distillée dans le conteneur pour le remplir à nouveau, fermez-le hermétiquement et laissez-le reposer pendant au moins 24 heures avant d'utiliser l'eau GaNS à des fins d'application. Le GaNS continue de transférer son champ à l'eau distillée.



8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Comment fabriquer de l'eau plasma (plasma liquide) ? ***Gants obligatoires***

Chaque type d'eau de GaNS peut produire un "plasma liquide" (eau plasmatique). Pour produire du plasma liquide, avec une seringue ou un compte-gouttes (pipette), prenez quelques gouttes d'eau GaNS et placez-les dans un récipient d'eau distillée.

L'intensité du champ de l'eau GaNS sera instantanément transférée des gouttes au volume d'eau distillée, surtout si le mélange a été agité. Pour l'agitation, utilisez une seringue : vous l'utilisez pour aspirer l'eau de GaNS et vous repoussez le piston pour lever le sédiment. Les turbulences créent des tourbillons dans l'eau qui agissent comme des amplificateurs de champ (comme en homéopathie).

.

M Keshe appelle le mélange d'eau distillée + les gouttes d'eau GaNS "plasma liquide".

Si vous produisez du plasma liquide à partir d'eau GaNS pour usage interne (à boire), vous pouvez mettre les gouttes d'eau GaNS (ou ml, cuillère à café, cuillère à soupe) directement dans votre eau potable. Dans ce cas, pour remuer l'eau de boisson, utilisez une cuillère normale.

8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Gants obligatoires

<u>Comment sécher les GaNS (facultatif) ?</u>

Les GANS peuvent être utilisés à l'état humide ou solide. On peut sécher les GANS à l'aide d'un ventilateur.

On peut stocker les GANS dans de l'eau distillée, en les gardant humides, ou peut les retirer de l'eau distillée et les sécher pour en faire une poudre solide. En fin de compte, les propriétés du GANS restent intactes dans les deux cas.

Pour les applications de santé, nous utilisons le plus souvent de l'eau de GANS.

Parfois, il est préférable d'utiliser du GANS séché pour une application particulière. Lors du séchage du GANS, l'objectif est de le faire naturellement pour retirer doucement l'humidité du GANS.

En aucun cas, le GANS ne doit être séché en le chauffant sur un feu ouvert ou sur une plaque de fourneau.

8-4 Eau de GaNS et Eau Plasma

Gants obligatoires

Plus le processus de séchage est naturel, mieux c'est.

Il est possible d'accélérer le processus de séchage en plaçant le GANS humide sur un radiateur ou une bouche de chauffage, ou en plaçant le GANS près d'une lampe qui a une ampoule produisant de la chaleur.

Si des cristaux se forment pendant le processus de séchage, cela indique que le GANS n'a pas été lavé à fond pendant le processus de lavage du GANS. Les cristaux sont probablement des cristaux de sel.

Pendant le processus de séchage, le GANS se transforme en pâte, et après plusieurs heures, il se transforme en poudre.

Dans tous les cas, le stockage d'un GaNS – quelque soit sa durée – sera réalisé en mettant celui-ci dans un récipient en verre hermétiquement fermé (bocal par exemple).

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – est ce possible ?

Les éléments de base importants pour une production accélérée de GANS sont :
Le nano-revêtement,
La teneur en sel,
La température,
Les boîtes en plastique nano-revêtues.

Plus le nano-revêtement est approprié, meilleure est la production de GaNS et plus elle est rapide :
Lors de la première production de GaNS, la boîte en **plastique** se recouvre d'un revêtement nano-plastique et à partir de la deuxième production de GaNS, la production est plus rapide et plus importante !

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – est ce possible ?

Les éléments de base importants pour une production accélérée de GANS sont :

Le nano-revêtement,
La teneur en sel,
La température,
Les boîtes en plastique nano-revêtues.

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

Plus le nano-revêtement est approprié, meilleure est la production de GaNS et plus elle est rapide :
Lors de la première production de GaNS, la boîte en **plastique** se recouvre d'un revêtement nano-plastique et à partir de la deuxième production de GaNS, la production est plus rapide et plus importante !

Une teneur en sel plus élevée :
Vous pouvez également accélérer la production avec une teneur en sel plus élevée, par exemple 6, 7 ou jusqu'à 10%, mais sachez que plus la teneur en sel est élevée, plus la qualité diminue.

La température est également très importante :
La température optimale de création doit se situer entre la température ambiante (25°) et 40°C.

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – est ce possible ?

Production de GaNS avec courant, résistance et pompe d'aquarium :

Si vous avez besoin d'un GaNS rapidement, vous pouvez utiliser du courant ou de l'électricité, et une batterie est également utile. En fonction du GaNS et de l'électricité, vous pouvez aussi utiliser une pompe d'aquarium.

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – GaNS de CO_2 :

Résistance : 150 Ohms, 15 à 20 mA

Si vous utilisez par exemple pour une production de CO_2, une pile AA de 1,5 V complètement chargée est trop puissante et le CO_2 en devient sombre.

Vous pouvez donc utiliser à la place une résistance que vous réglez en série (150 Ohm et 15 à 20 mA) (photo ci-contre).

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

Accélération et qualité – GaNS de ZnO :

Courant continu 15 mA et une pompe d'aquarium

Pour accélérer la production de ZnO, vous pouvez utiliser une petite quantité de courant continu et, en option, un aérateur (pompe d'aquarium) :

Vous pouvez utiliser un dispositif à courant continu qui fournit environ 15 mA de courant entre les deux plaques (ou bobines), en lieu et place du fil zinc.
Le pôle négatif de l'appareil est connecté au zinc nano-revêtu et le pôle positif de l'appareil est connecté au zinc non revêtu.
Si vous utilisez un courant, vous pouvez utiliser un aérateur (pompe d'aquarium) pour fournir de l'oxygène supplémentaire à la solution d'eau salée.

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – GaNS de CH3 :

Courant continu 15 mA et une pompe d'aquarium

Le processus est identique à celui du ZnO.

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

Au début, il y aura une réaction entre le zinc et le cuivre nano-revêtu, après un certain temps, la réaction entre le fer et le cuivre nano-revêtu commence.

Vous pouvez utiliser un appareil à courant continu réglable (idéalement une source d'alimentation stabilisée), qui produit un courant d'environ 15 mA entre les deux plaques métalliques au lieu de la connexion d'un fil de cuivre.

Le pôle négatif de l'appareil est fixé à la bobine ou à la plaque de cuivre nano-revêtue et le pôle positif de l'appareil est connecté au fer. Vous pouvez également utiliser une batterie de 1,5 V comme source d'alimentation.

Si vous utilisez du courant, vous devez aérer la solution saline avec une petite pompe d'aquarium.

Cela ne prendra que quelques heures pour produire une couche brun rougeâtre de GaNS de CH3 au fond du récipient. Pour obtenir un meilleur résultat, vous pouvez monter une bobine de ventilateur de PC entre les deux plaques au lieu d'un fil (cas dégradé) ou d'une source de courant (boost maximum).

8-5 Accélérer la production de GaNS

Accélération et qualité – GaNS de CuO :

Courant continu 15 mA et une pompe d’aquarium

Le processus est identique à celui du ZnO et du CH3.

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

Pour accélérer le processus de production du GaNS, vous pouvez utiliser une petite quantité de courant continu et un petit aérateur (pompe d’aquarium).

Un appareil à courant continu, qui fournit environ 15 mA de courant continu entre les deux plaques, ou bobines, peut être utilisé à la place du fil de cuivre entre les plaques. Le pôle négatif de l'appareil est connecté au cuivre nano-revêtu et le pôle positif de l'appareil est connecté au cuivre non revêtu.

Si vous utilisez un courant, vous devez utiliser un aérateur pour fournir de l'oxygène supplémentaire à la solution d'eau salée.

Après quelques heures, une couche turquoise se forme au fond du récipient et s'y dépose. C'est le GaNS de CuO.

Pour obtenir un meilleur résultat, vous pouvez monter une bobine de ventilateur de PC entre les deux plaques au lieu d'un fil (cas dégradé) ou d'une source de courant (boost maximum).

8-6 « Retour sur image » : Je n'ai pas d'AA dans mon GaNS !!!

Beaucoup de personnes rencontrent ce problème : Il peut y avoir plusieurs causes d'origines différentes :

Causes techniques,
Causes environnementales,
…

Causes techniques :

Si une pile est utilisée, il est possible que sa puissance soit trop importante (la couleur du GaNS peut informer sur cette possibilité),
Vérifier la teneur en sel, attention à l'ajout d'eau (qui doit être au même degré de salinité)
Si un bulleur est utilisé, il est possible que son flux soit néfaste (attention aux bulleurs, je ne les recommande pas, les piles non plus d'ailleurs !)

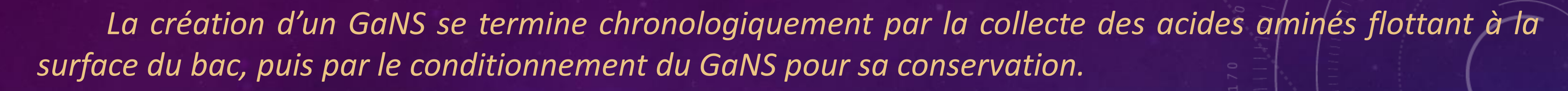
Causes environnementales :

Proximité d'autres GaNS en création,
Déficit en éléments tels que l'azote dans l'environnement de la création (pièce à l'air libre, surface d'échange), pas de plantes à proximité = désavantage …
Energie de la personne qui crée le GaNS : si son organisme est en déficit d'AA, la production d'AA par le GaNS sera très limitée, voir nulle …



Résumé du module n°8





La création d'un GaNS se termine chronologiquement par la collecte des acides aminés flottant à la surface du bac, puis par le conditionnement du GaNS pour sa conservation.

Les acides aminés (AA) sont stockés à part, dans un récipient spécifique, hermétique et renseigné (nom, date d'entrée en production, date de collecte, etc.). **Gants obligatoires**

Le GaNS a son propre récipient de stockage spécifique, hermétique et renseigné (nom, date d'entrée en production, date de collecte, etc.). **Gants obligatoires**

La désalinisation d'un GaNS n'est pas obligatoire. Elle dépend essentiellement de sa future utilisation. Le processus est long et demande de l'attention. **Gants obligatoires**

L'eau de GaNS salée ou douce (suivant l'option choisie) est l'eau claire au dessus du GaNS solide.
L'eau de plasma est de l'eau de GaNS isolée du GaNS et dessalée
Le Plasma liquide est de l'eau distillée à laquelle on a ajouté quelques gouttes d'eau de GaNS (nombre de gouttes suivant usage)

On peut accélérer la production de GaNS en utilisant un courant faible et un aérateur (sauf pour le GaNS de CO_2 pour lequel on peut utiliser une résistance ohmique), mais c'est au détriment de la qualité !

Lorsque vous produisez des GaNS sans artifice, cela prend un peu plus de temps, mais la qualité est meilleure.

Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ».



La création des GaNS
Merci pour votre attention !
29
Notions de base proposées d'après les publications Plasma Times de MT Keshe et des cours « Comprendre la science du Plasma ». Joël Ricard



SPECIAL GaNS 1coupe/1vie

VIRUS BLUEPRINT DAY
CORONAVIRUS
WUHAN
(2019-nCoV)

<u>Thème du module 9 :</u>

Votre 1coupe/1vie est prête, étape suivante :

Désalinisation du GaNS,
Création de l'eau Plasma

Proposé d'après le cours de MT Keshe mars 2020